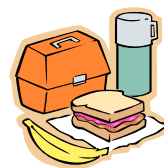


L'alimentation à l'école



L'abc de la boîte à lunch

Vous cherchez de nouvelles idées pour les repas du midi? Voici des trucs rapides et efficaces pour offrir à votre enfant un repas complet qui l'aidera à être concentré toute la journée.

Dans la boîte à lunch :

- Offrir un aliment de chacun des groupes du guide alimentaire canadien.
 - les légumes et fruits;
 - les produits céréaliers (pain aux 12 céréales, riz, pâtes alimentaires);
 - les laits et substituts (fromage, yogourt, etc.);
 - les viandes et substituts (légumineuses, œufs, tofu, etc.).
- Choisir des mets et des accompagnements savoureux, colorés et variés.



Exemple d'une boîte à lunch complète

- Pâtes au thon (restant du repas de la veille)
- Jus de légumes, un fruit
- Yogourt,
- Pain aux bananes

La conservation des aliments...

AU CHAUD...

- ① Remplir le « thermos » d'eau bouillante et fermer le couvercle. Laisser reposer 15 minutes et vider l'eau;
- ② Verser le repas chaud, puis s'assurer que le couvercle est bien fermé.

AU FROID...

- ① Ajouter un bloc réfrigérant (communément appelé « ice pak »), un yogourt ou une petite boîte de jus congelé pour conserver les aliments de la boîte à lunch au froid.
- *Nettoyer chaque jour la boîte à lunch et les autres contenants avec de l'eau chaude et du savon.

La collation santé

Offrez une variété d'aliments : des fruits, des crudités, un morceau de fromage, un yogourt, des céréales, un biscuit à l'avoine, etc.

Il est recommandé d'éviter les aliments contenant des noix et des arachides afin d'assurer la sécurité des élèves qui souffrent de fortes allergies à ces aliments.

Pour de l'information sur la saine alimentation, la boîte à lunch et les collations santé et pour connaître les différents services de dîner offerts dans les écoles primaires, visitez le site Internet de la CSDM au www.csdm.qc.ca (section préscolaire et primaire, onglet Nutrition et services alimentaires).